

Geurtz, Jan.

## Aufatmen!

**In nur einem Tag endgültig zum Nichtraucher.**

2015. 252 S. 19,50 Euro. 12 x 20 cm. 978-3-89665-650-6.

Nichtraucher in nur einem Tag?

Diese Methode zeigt Ihnen, wie Sie dies leicht und effektiv umsetzen können.

- Ohne Zwang oder Selbstdisziplin
- Ohne Gewichtszunahme
- Ohne Entzugserscheinungen
- Sie können weiterrauchen, während Sie das Buch lesen
- Nach der letzten Zigarette für immer vom Rauchen befreit
- Auch für ehemalige Raucher, die das Rauchen immer noch vermissen!

Aufatmen! wurde in den Niederlanden unter dem Titel „De Opluchting“ veröffentlicht. Bereits nach einem Jahr erschien die dritte Auflage. 2002 wurde Aufatmen! erstmals ins Deutsche übersetzt, weiterhin in Englisch, Spanisch und Dänisch.

Das Buch hat vielen Menschen geholfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Da Aufatmen! viel mehr auf die psychischen und gefühlsmäßigen Ursachen der Nikotinsucht eingeht, eignet es sich auch für alle, die bereits andere Nichtraucherbücher gelesen haben.

